

夏やさいをおいしく食べよう！

# 『ドレッシングのつくりかた』

過去のわくわくスクールで好評だったドレッシングのレシピです♪



梅かつおマヨドレッシング

クリーミーゴマドレッシング

和風ドレッシング (甘めタイプ)

和風ドレッシング (すっぱめタイプ)



ポイント

スプーンはよく使うので、汚れない調味料を先に使うといいよ。

包丁はお家のひとと一緒にやってね。



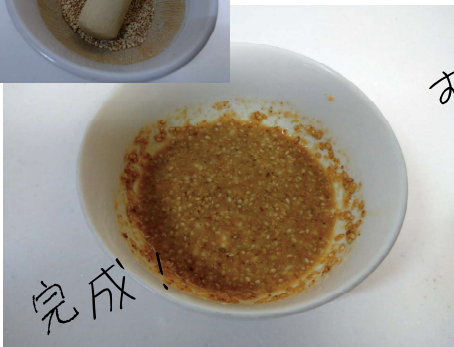
## ①クリーミーごまドレッシング



- 1) マヨネーズ 大さじ2
- 2) しょうゆ 大さじ1
- 3) 酢 大さじ1/2
- 4) みりん 小さじ1
- 5) すりごま 大さじ2
- 6) さとう 大さじ1
- 7) ごま油 大さじ1/2



すりごまでもOK



完成!

おすすめ野菜

ブロッコリー  
カリフラワー  
アスパラガス

## ②梅かつおマヨドレッシング



- 1) マヨネーズ 大さじ4
- 2) かつお節(3g入り) 1パック
- 3) うめぼし 大さじ2
- 4) みりん 小さじ1
- 5) すりごま 大さじ2
- 6) さとう 大さじ1
- 7) ごま油 大さじ1/2



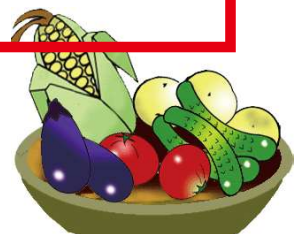
梅干しの肉ネをとって細かく刻んでおきます。



完成!

おすすめ野菜

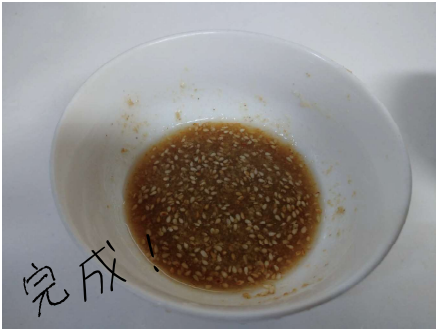
長いも  
オクラ  
きゅうり



### ③和風ドレッシング(甘めタイプ)



- 1) さとう 大さじ2と1/2
- 2) しょうゆ 大さじ1
- 3) サラダ油 大さじ2
- 4) すりごま 大さじ1
- 5) ごま油 大さじ1
- 6) 酢 大さじ1/2



#### おすすめ野菜

レタス  
水菜  
キャベツ

### ④和風ドレッシング(すっぱめタイプ)



- 1) さとう 大さじ2
- 2) しょうゆ 大さじ2
- 3) 酢 大さじ2
- 4) すりごま 大さじ2
- 5) ごま油 大さじ2



#### おすすめ野菜

だいこん  
たまねぎ  
トマト

